

Les bienfaits de l'écologie intérieure

Florence Binay

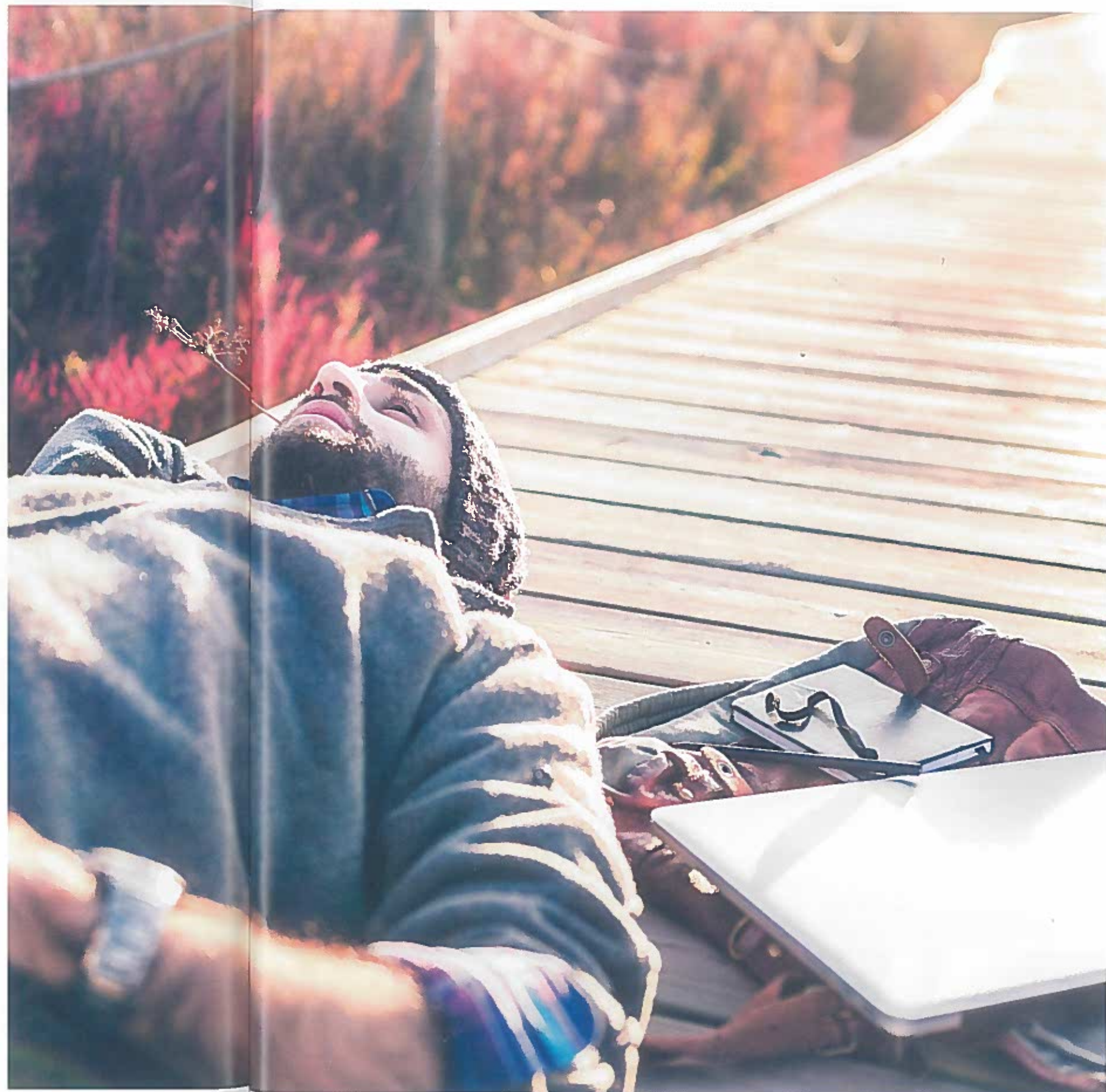
Aujourd'hui, il n'est plus à démontrer que nous avons à préserver nos ressources. Les nôtres et celles de la Terre. Nos corps et nos esprits souffrent de surcharges alimentaires, émotionnelles, de nos états d'esprit imprégnés de sinistrose sociétale, éducative... Et si en **détoxinant notre esprit, nous aboutissons à une détox émotionnelle et comportementale** ? L'écologie de notre esprit est une condition indispensable de notre avenir. Car c'est bien elle qui nous ouvrira les portes d'une écologie au sens large et d'une conscience différente concernant la préservation de notre espèce et de toute forme de vie sur notre belle planète bleue.

UNE NOUVELLE ÉCOLOGIE

Si, dans sa définition, l'écologie est une attitude tournée vers le respect, la protection de la nature et de l'environnement, « **l'écologie intérieure** », appliquée à nous-même, a une importance tout aussi grande. Cette nouvelle forme d'écologie implique une connexion à notre corps sur tous ses plans - causal, mental, émotionnel, vital, physique - à nos mémoires, autant qu'à notre environnement au sens large... Et je fais l'hypothèse qu'une meilleure connaissance de nos systèmes écologiques internes permettrait à chacun d'améliorer non seulement la relation à soi, mais aussi, par ricochet, la relation à l'autre et à l'environnement.

PRENONS SOIN DE NOTRE PLANÈTE INTÉRIEURE

Nous devrions écologiquement mieux nous occuper de notre conscience. **Faire du tri dans nos tensions physiques, mentales, émotionnelles** afin d'être bien avec nous et avec nos pairs est d'une grande évidence pour l'avenir. Simple respect de soi, des autres, de la vie. Il est plus que temps de connaître ce qui nous éloigne de notre écologie et d'apprendre, tout comme nous faisons notre toilette ou changeons de vêtements, des petits sas écologiques de détox.



10 POINTS TOXIQUES QUI NOUS ÉLOIGNENT DE NOTRE ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

- 1 Ignorer nos tensions physiques et nos conflits internes.
- 2 Ressasser le passé et vivre dans la peur de l'avenir.
- 3 Assimiler les expériences de vie à des échecs.
- 4 Ne pas écouter ou répondre à ses besoins.
- 5 Conditionner notre bonheur à des expériences extérieures.
- 6 Remettre ses priorités à plus tard ou s'oublier dans la relation.
- 7 S'attendre à ce que quelqu'un nous rende heureux.
- 8 Confondre bonheur et plaisir momentané.
- 9 Chercher plus de stimulation ou laisser la routine s'installer émotionnellement.
- 10 Se fermer à de nouvelles expériences.

SORTONS NOS POUBELLES MENTALES ÇELA DONNE DONC :

Ce que j'appelle « les éco-pratiques » agissent tel un engrais bienfaisant œuvrant à l'équilibre de nos pensées et de notre cerveau limbique.

Nous faisons ainsi **une détox de nos ruminations et de nos projections**, tout en nous reconnectant à nos ressources intérieures. Il y a donc ce juste milieu : **penser avec le corps**. Penser uniquement avec notre mental agit comme un engrais chimique. À court terme, l'impression est l'efficacité. À long terme, les résultats sont destructeurs pour notre environnement et nos écosystèmes. Nous voici baladés entre ruminations au sujet du passé et supputations quant au futur, en passant par quelques jugements de valeur... Puis nous retournons à nouveau dans le passé ou le futur, et ainsi de suite des milliers de fois par jour. Toxicité garantie ! **Il est donc nécessaire de faire notre petite détox quotidienne pour ne pas polluer nos proches et nos relations avec nos projections, nos pensées et nos émotions.**

TOUR D'HORIZON DES PENSÉES

- 70 000 : c'est environ le nombre de pensées qu'une personne produit par jour.
- 90 % d'entre elles sont semblables à celles de la veille.
- 70 % ont une orientation plutôt négative.
- 80 % ne sont pas vraies, dans le sens où elles n'ont pas encore eu lieu.

Une pensée toutes les 400 millisecondes immergée dans notre conscience, créant notre ressenti, se transformant à son tour en émotions puis en sentiments.

MAINTENANT, IMAGINONS QUELQUES INSTANTS...

- 50 trillions : c'est environ le nombre de cellules qui constituent notre corps.
- Chaque cellule fonctionne comme un récepteur (un émetteur aussi).
- Chacune de ces 50 trillions de cellules reçoit et prend la coloration de nos pensées et de nos émotions.

La pensée est assurément hautement créatrice ! Nous comprenons donc mieux l'impact de nos pensées et de leur nature sur notre santé et notre existence. L'une des grandes avancées de notre société est de comprendre qu'il est possible de changer notre vie en changeant notre façon de penser. Là réside notre liberté. Finalement, nos pensées ne sont que des pensées ! Ainsi, si elles ne sont que des constructions qui ont souvent peu de chose à voir avec la réalité, la petite question écologique à se poser régulièrement est : **ce que je pense dans l'instant est-il vrai ?**



EXO POUR PENSER AVEC LE CORPS

Installez-vous confortablement et prenez le temps de relâcher les tensions inutiles des mâchoires, des épaules, des jambes...

Puis pendant quelques instants, arrêtez-vous sur chaque partie du corps. Attachez-vous à y rester connecté : ressentez du mieux possible les sensations, et imaginez que chacune d'elles respire tranquillement, comme si vous pouviez y sentir un mouvement d'inspiration et d'expiration. Pour terminer cette petite détox mentale, servez-vous de votre imagination pour laisser infuser, un peu comme une tisane, à chaque expiration, un baume coloré, pailleté, qui va imprégner tout votre corps et chacune de vos cellules.



En pratiquant notre détox avec des outils comme la sophrologie ou la méditation, tout comme nous prenons une douche par jour pour être propre, non seulement nous atténuons les toxines du quotidien, mais aussi nous répondons au besoin fondamental de nous occuper de nous avec plus de douceur, d'amour et de délicatesse.

La plus grande vague de changement sera celle qui se fera individuellement. Faisons notre part de colibri ou soyons le grain de sable qui fait cette plage immense. Il est temps pour nous de devenir les ambassadeurs écologiques d'un futur vivant et coloré.



À PROPOS DE L'AUTEUR

Florence Binay est une amoureuse et une accro des merveilles de la vie, semeuse de petits bonheurs pour cheminer vers plus de conscience de soi. Elle est sophrologue, formatrice et praticienne en méditation de pleine conscience, en traitement des émotions et du stress. Auteure de quatre livres aux Éditions Le Souffle d'Or et Solar, son travail est axé sur la qualité de la relation à soi et au monde en tant que clé d'un avenir en équilibre et sur les intelligences naturelles contenues en tout être humain. Son dernier livre, 10 minutes d'écologie intérieure au quotidien : www.souffledor.fr/relaxation-et-massages/2617-10-minutes-de-ecologie-interieure-au-quotidien-9782840586883.html



MANTRAS MENTAUX ÉCOLOGIQUES (OU MANTRAS DÉTOX)

Associés à une petite méditation ou tout simplement à des respirations, ils soutiendront votre détox. À répéter mentalement ou à voix haute, et à consommer sans modération plusieurs fois par jour !

**Mon esprit est de plus en plus clair
et intuitif.**

**Mon esprit serein crée de l'abondance
et de la joie dans tous les domaines
de ma vie.**

**Je suis le grand constructeur écologique
de mes pensées.**

Je suis libre maintenant du passé.

**Mes pensées sont écologiques
pour moi et mon entourage.**

**Je sais prendre du recul sur
toutes sortes de situations.**

**Mon esprit s'oriente de plus en plus
vers les belles choses du quotidien.**

**Mon esprit est comme un beau jardin
que je cultive.**

Et à vous d'inventer les vôtres...

